



苓北町社会福祉協議会  
苓北町子育て支援センター  
熊本県天草郡苓北町志岐32番地3  
TEL (0969)31-1365

開設日 月～金の毎日（祝日を除く）  
※月1回土曜日開所

開設時間 午前9時30分～午後3時  
場所 苓北町新ふれあい館

対象 子育て中の保護者と子ども  
子育て中の保護者のみ  
マタニティママ  
町内 100円  
町外 200円

\* お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください



公式LINEとInstagram  
の友だち追加・フォローを  
お願いします♪

ID:574vnuqv



REIHOKUKOSODATE



## 8月の行事予定

8日(木) クッキング ※要予約

10:15～

22日(木) 骨盤底筋トレーニング ※要予約

13:00～14:00

29日(木) 水あそび 10:30～12:00

【要予約】※LINE・電話などで申込みできます。

★クッキング 8月7日(水)まで

★骨盤底筋トレーニング 8月21日(水)まで

その他の開所日は予約不要で利用できます。たくさんのご参加お待ちしております☆

8月の土曜開所日は24日です。行事はなく、通常開所となります。

みなさまのご利用お待ちしております☆

※13日(火)～15日(木)

支援センターはお休みです！

※8/24(土)より、福田先生が産休に入ります。

## 7月のクッキング

- ・3種の天ぷら(大葉チーズ・たこ焼き風・なすぎょうざ)
- ・甘辛チキン ・シーザーサラダ
- ・オクラとキャベツのセタスープ
- ・枝豆 ・おにぎり ・アイス



えほんのしょうかい

## わにわにのおでかけ



夏の暑い夜、なかなか眠れないわにわに。すると家の外からぞろぞろと足音が聞こえ、みんなについていくとそこには賑やかな光景が…。大人気の“わにわにシリーズ”の中の1冊です。

文 小風さち  
絵 山口マオ  
出版社 福音館書店  
価格 990円(税込)

## 助産師さん講話



## 七夕飾り製作



## 育児情報

## 赤ちゃんとの夏

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってきましたね。この暑い時期、赤ちゃんが快適に過ごすにはどうしたら良いのでしょうか？

### エアコンを上手に使いましょう

赤ちゃんが快適に過ごせる室温は26～28度とされています。外気温との差が5度くらいになるように設定しましょう。エアコンが効いている場所では大人と同じ枚数の服を着せる、とても暑い日は肌着で過ごす、という風に服の着せ方で調整すると良いですね。

### お散歩は涼しい時間に

暑いからと言って1日中家の中にこもっているとストレスがたまりますね。午前中の早い時間や夕方の比較的涼しい時間帯にお散歩に出かけ、外の空気にふれると気分も変わります。ただし、ベビーカーはアスファルトの照り返しで暑さを感じやすく、抱っこひもやスリングは熱がこもることがあります。日光が赤ちゃんに直接当たらないように注意し、外に出るときは必ず水分を持参しましょう。

### 水あそびを楽しもう

お座りができる頃から、ビニールプールでの水あそびが楽しめるようになります。プールには水ではなく、お風呂より少しぬるいお湯(32度くらい)を10cm程度入れましょう。バシャバシャと水をたたかただけでも楽しめますが、じょうろや小さな容器などのおもちゃを準備しておくのもいいですね。水あそびは思った以上に体力を消耗します。遊ぶ時間は15分程度にしましょう。どんなに浅くても溺れる危険があるので、わずかな時間でも目を離さないようにしてください。また、水あそびの前に熱や風邪症状など、赤ちゃんの体調を必ず確認するようにしましょう。

暑さと上手に付き合いながら  
親子で楽しい夏を過ごしましょう♪

子育て講座～子どものいいところを探して褒め上手になろう～



## 苓北町産前産後サポート事業 ハハトコ

8月1日(木) ～マタニティヨガ～

会場：苓北町子育て支援センター

時間：10:00～12:00

対象：妊娠中の人

お申し込みは「わわわ」公式LINE又は  
お電話でお気軽にお問い合わせください。  
☎080-2741-6382